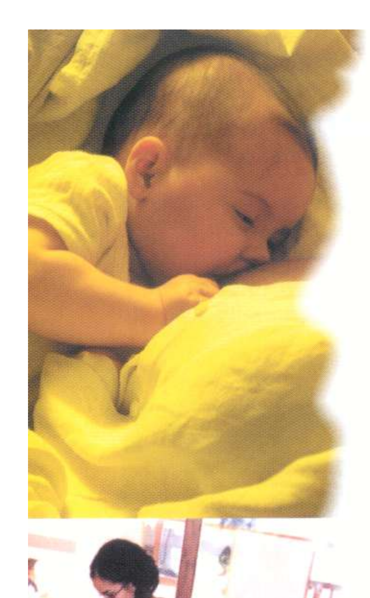




ALLAITEMENT MATERNEL À LA CRÈCHE

L'entrée à la crèche n'est pas synonyme de sevrage. L'allaitement maternel d'un nourrisson en crèche est possible et même souhaitable. Il est à la fois naturel et adapté aux besoins de l'enfant.

Différentes possibilités sont envisageables :

Maintien de l'allaitement maternel en dehors des " temps de crèche "

La production de lait maternel s'adapte naturellement au rythme des tétées : si votre bébé reçoit à la crèche une préparation pour nourrisson (ou une préparation de suite et/ou une alimentation diversifiée), cela ne vous empêche pas de maintenir les tétées au sein lorsque votre bébé est avec vous (matin et soir, les week-end et jours fériés, la nuit).

Allaitement maternel pendant les " temps de crèche " (mise au sein dans la structure d'accueil)

Si vous avez la possibilité de vous organiser dans ce sens, il est parfaitement envisageable de vous rendre à la crèche pour y allaiter votre bébé. La puéricultrice responsable de l'établissement définira avec vous les modalités pratiques (lieu, horaires des tétées, etc.).

Allaitement maternel par l'intermédiaire de biberons

Enfin, vous avez la possibilité de recueillir votre lait puis de le conserver et de le transporter chaque jour à la crèche afin que **votre bébé** puisse profiter de ses qualités. Dans ce cas vous veillerez à respecter les recommandations édictées ci-après.





CONSEILS AUX PARENTS POUR LE RECUEIL, LA CONSERVATION ET LE TRANSPORT DU LAIT MATERNEL

Le principe est simple, il s'agit de :

1. recueillir le lait maternel,
2. le conserver dans de bonnes conditions,

jusqu'au moment où il sera donné à votre enfant.

Vous pourrez le conserver :

- Au congélateur
(cela permet de constituer une petite réserve toujours disponible).

- Au réfrigérateur (en le recueillant au jour le jour).
Cette solution est idéale d'un point de vue nutritionnel, puisque votre enfant bénéficie ainsi des qualités intrinsèques du lait maternel.

1 . RECUEILLIR SON LAIT

Vous pouvez choisir la méthode qui vous convient le mieux : expression «à la main» ou bien tire-lait manuel ou électrique (chaque marque propose des tire-lait avec biberons adaptés).

L'hygiène au moment du recueil : un temps primordial !

Avant toute manipulation, un lavage soigneux des mains est indispensable : utiliser du savon, rincer puis sécher à l'aide de papier à usage unique.
Le lait recueilli va devoir être conservé pendant plusieurs heures, voire plusieurs jours, selon la méthode retenue, c'est pourquoi l'hygiène requise au niveau des seins est plus rigoureuse que pour une tétée «directe» : laver les seins, les aréoles et le mamelon à l'eau et au savon (surgras et non parfumé), rincer puis sécher à l'aide de papier à usage unique. Outre cette étape indispensable, une douche quotidienne reste recommandée.

2. CONSERVER LE LAIT MATERNEL

Un minimum de vigilance et d'organisation est nécessaire pour que votre lait soit conservé dans de bonnes conditions.

SI VOUS SOUHAITEZ CONSERVER VOTRE LAIT AU RÉFRIGÉRATEUR

Vous conserverez les biberons sur les étagères et non dans la porte du réfrigérateur.
Au préalable, vous aurez pris soin de vérifier que la température de votre réfrigérateur est bien inférieure à 4°C. Attention : le froid ne se répartit pas de manière identique en tout point du réfrigérateur !

- Procédez à un repérage en plaçant toute une nuit un thermomètre sur les différents niveaux,
- Régler le thermostat si nécessaire,
- Choisissez la zone la plus froide pour entreposer vos biberons (inférieure à 4°C).

Durée totale de conservation au réfrigérateur :

2 jours maximum

jour 1 :
jour de recueil et de stockage à domicile

jour 2 :
jour de transport, stockage et consommation à la crèche

SI VOUS SOUHAITEZ CONSERVER VOTRE LAIT AU CONGÉLATEUR

Durée totale de conservation au congélateur :

3 mois maximum

Dès que le volume souhaité est atteint, placez le biberon au congélateur sans attendre. Il est préférable, pour congeler, que la phase de recueil n'excède pas 24 heures.

Veillez à ne pas remplir complètement le biberon que vous allez placer au congélateur en prévision de l'augmentation de volume provoquée par la congélation.

Pensez à inscrire la date et le nom de votre enfant sur chaque biberon !

RECUEILLIR PUIS CONSERVER LE LAIT

Un matériel simple et adapté à chacune de ces deux opérations

1. Un premier biberon stérile (ou flacon stérile) sert uniquement au recueil du lait,
2. Un second biberon stérile est utilisé pour le conserver au réfrigérateur et pour le donner au bébé (c'est ce biberon que vous apporterez à la crèche). Un bouchon-obturateur est indispensable pour bien le fermer avant de le placer au réfrigérateur (rondelle plastique à disposer à la place de la tétine).

Les sachets stériles, proposés dans le commerce pour le recueil du lait maternel, ne doivent pas être utilisés pour la crèche.

Ils nécessitent trop de manipulations et sont, par conséquent, source de risques inutiles.

UNE TECHNIQUE À RESPECTER

Un biberon entamé ne peut pas être conservé. Evitez donc tout «gaspillage», en réalisant des biberons d'un volume adapté à la consommation de votre enfant (vous pourrez prendre conseil auprès de la puéricultrice de la crèche ou de votre médecin).

Si vous recueillez le volume souhaité en une seule fois :

Verser le lait recueilli dans le biberon de conservation, fermez-le (obturateur + capuchon) et placez-le directement au réfrigérateur (ou au congélateur).

Si vous ne recueillez pas un volume suffisant en une seule fois :

Versez le lait recueilli à chaque extraction dans le biberon de conservation, fermez-le (obturateur + capuchon) et placez-le au réfrigérateur tant que le volume souhaité n'est pas atteint.

Conservez-le ensuite selon la méthode de votre choix (réfrigérateur ou congélateur).

Attention :
le lait qui vient d'être recueilli **est tiède** : vous veillerez donc à passer le biberon (ou le flacon de recueil) sous l'eau froide puis à l'essuyer avant d'en mélanger le contenu au lait **déjà réfrigéré**.

Le biberon de lait maternel est prêt à être transporté à la crèche !

Assurez-vous que l'établissement dispose de tétines adaptables sur votre biberon.



UNE CARACTÉRISTIQUE COMMUNE À TOUT LE MATÉRIEL : ÊTRE STÉRILE

En détruisant les bactéries naturellement présentes sur le matériel, la stérilisation évite la contamination du lait pendant son recueil ou sa conservation.

Vous veillerez donc à stériliser systématiquement le matériel en contact avec votre lait (tire-lait, biberons, bagues, capuchons et obturateurs...).

LES DEUX TECHNIQUES POSSIBLES

Stérilisation à chaud* :

- au stérilisateur à vapeur,
- à la cocotte minute (10 minutes dans le panier vapeur),
- à la casserole (20 minutes d'ébullition, matériel immergé et couvert),
- au four à micro-ondes (à l'aide d'un matériel spécifiquement conçu à cet effet),

selon les possibilités et le mode d'emploi de l'appareil.

Quelques gouttes de vinaigre blanc ajoutées aident à garder la transparence du matériel.

Décontamination à froid

- pastilles à dissoudre dans de l'eau selon indications du fabricant pour la dilution et le temps de trempage.



3. TRANSPORTER LES BIBERONS

Vous transporterez vos biberons à l'aide d'une glacière ou d'un sac portable isotherme avec «pack» de glace, ou autre source de froid (bouteille ou récipient rempli de glace).

Il est essentiel que la chaîne du froid ne soit à aucun moment rompue.

À l'arrivée à la crèche, donnez le sac contenant les biberons étiquetés au personnel qui se chargera de les placer immédiatement au réfrigérateur pour les tétées du jour.

SI VOUS VOUS POSEZ D'AUTRES QUESTIONS SUR L'ALLAITEMENT, DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE MÉDECIN OU AU RESPONSABLE DE CRÈCHE OU AU SECRÉTARIAT DU SERVICE DE PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE AU 01 43 47 73 51

ÉDITION DÉCEMBRE 2004 - CREDITS PHOTOS : MYRIAM SARROTE-DFPE / SÉBASTIEN FOUCAULT Imprimé par I.M.E.

MAIRIE DE PARIS

DIRECTION DES FAMILLES
ET DE LA PETITE ENFANCE

